

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующая МДОУ Д/С № 49 УКМО

Н.В.Хамкова



2025 г.

Примерное 10-ти дневное меню при организации питания дошкольников для МДОУ УО УКМО г.Усть - Кута и Усть - Кутского района.

Наименование блюд	рецептура	Выход в гр.		Белки в гр.		Жиры в гр.		Углеводы в гр.		Калорийность в ккал.			
		1 - 3 лет		3 - 7 лет		1 - 3 лет		3 - 7 лет		1 - 3 лет		3 - 7 лет	
		1 день											
ЗАВТРАК													
Сыр твердых сортов в нарезке	54-13	8	10	1,8	2,3	2,4	3,0	0,0	0,0	29,0	36,3		
Суп молочный с макаронными изделиями	160, 2004 г.	150	200	3,8	5,0	5,0	6,6	14,6	19,4	115,0	153,3		
Какао с молоком	693, 2004 г.	150	190	1,8	2,3	2,4	3,0	19,5	24,7	88,5	112,1		
Мандарины	пром.выпуск	85,5	90	0,7	0,7	0,1	0,1	6,4	6,8	29,9	31,6		
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	10	10	1,0	1,0	0,4	0,4	4,7	4,7	27,4	27,4		
	итого	404	500	9,1	11,3	10,3	13,1	45,2	55,6	289,8	360,7		
2-ой ЗАВТРАК													
Снежок	пром.выпуск	100	120	2,7	3,2	2,5	3,0	10,8	12,9	76,5	91,8		
	итого	100	120	2,7	3,2	2,5	3,0	10,8	12,9	76,5	91,8		
ОБЕД													
Помидоры свежие	54-3з	30	60	0,2	0,3	0,0	0,0	1,2	2,4	5,7	11,4		
Суп из овощей с мясом, сметаной	135, сб 2004 г.	150	200	0,8	1,1	5,4	7,2	5,3	7,1	75,0	100,0		
Фрикадельки из говядины соусом	471, сб 2004 г.	50/25	70/30	5,5	7,2	5,3	7,1	4,0	5,8	80,5	106,0		
Рис припущенный	512, сб 2004 г.	130	150	3,2	3,6	6,5	7,5	33,8	39,0	178,5	205,9		
Компот из сухофруктов	639, сб 2004 г.	150	200	0,1	0,1	0,1	0,1	22,4	25,2	82,8	93,2		
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	20	20	2,1	2,1	0,8	0,8	9,4	9,4	54,8	54,8		
Хлеб ржаной	пром.выпуск	10	30	0,7	2,1	0,1	0,3	4,6	13,8	21,0	63,0		
	итого	595	760	12,6	16,5	18,2	23,0	80,7	102,7	498,3	634,3		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК													
Суфле из кур	54-22м	60	85	10,5	14,9	5,5	7,6	0,3	0,4	104,3	147,6		
Капуста тушеная	534, сб 2004 г.	110	150	2,4	3,3	2,7	3,7	8,8	12,0	84,2	114,9		
Чай с сахаром	685, сб 2004 г.	150	200	0,1	0,2	0,0	0,0	10,5	14,0	42,0	56,0		
Булочка ванильная	54-10в	50	50	3,8	3,8	3,4	3,4	25,4	25,4	147,5	147,5		
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	15	10	1,6	1,0	0,7	0,4	7,1	4,7	41,1	27,4		
Хлеб ржаной	пром.выпуск	15	25	0,0	1,4	0,0	0,2	0,0	9,2	0,0	42,0		
	итого	400	520	18,4	24,6	12,3	15,3	52,1	65,7	419,1	535,4		
Всего				42,8	55,6	43,3	54,4	188,8	236,9	1283,7	1622,2		

ЗАВТРАК		54-1з	5	10	12	2,3	1,5	3,0	0,0	0,0	18,1	36,3
Сыр твердых сортов в нарезке		340, сб 2004 г.	90	120	8,1	11,4	11,4	16,0	4,5	2,9	143,3	200,0
Омлет натуральный		пром.выпуск	40	50	1,2	1,5	0,0	0,0	2,6	3,3	16,0	20,0
Зеленый горошек		пром.выпуск	85,5	90	0,3	0,3	0,3	0,3	8,4	8,8	38,0	40,0
Яблоки свежие		685	150	180	0,1	0,1	0,0	0,0	5,2	6,3	21,0	25,2
Чай полусладкий		пром.выпуск	15	15	1,6	1,6	0,7	0,7	7,1	7,1	41,1	41,1
Хлеб пшеничный		итого	386	465	12,5	17,2	13,9	20,0	27,8	28,4	277,5	362,6
2-ой ЗАВТРАК												
Молоко		пром.выпуск	130	170	3,7	4,9	3,2	4,2	6,1	8,1	69,2	90,6
итого			130	170	3,7	4,9	3,2	4,2	6,1	8,1	69,2	90,6
ОБЕД												
Салат из тертой моркови с сахаром		46, Сб-к 2004 г.	30	60	0,3	0,6	3,0	6,0	2,7	5,4	39,8	79,6
Борщ с капустой и картофелем, сметаной		110, сб 2004 г.	150	200	1,5	1,8	3,6	4,8	7,5	10,0	60,0	80,0
Тефтели рыбные		54-11р	50	70	6,4	8,9	4,0	5,6	6,2	8,8	86,8	121,6
Соус белый основной		54-2соус	20	20	0,4	0,4	0,7	0,7	0,8	0,8	12,4	12,4
Картофельное пюре		520, сб 2004 г.	110	130	2,5	2,9	3,5	4,1	12,2	14,4	107,1	126,5
Компот из сухофруктов		639, сб 2004 г.	150	200	0,1	0,1	0,1	0,1	22,4	29,8	82,8	110,4
Хлеб пшеничный		пром.выпуск	18	18	1,8	1,8	0,7	0,7	8,4	8,4	49,3	49,3
Хлеб ржаной		пром.выпуск	25	25	1,7	1,7	0,2	0,2	11,5	11,5	52,5	52,5
итого			553	723	14,7	18,2	15,8	22,2	71,7	89,1	490,7	632,3
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК												
Пудинг из творога с яблоками		362, сб 2004 г.	120	120	20,0	20,0	7,8	7,8	23,6	23,6	247,5	247,5
Хлеб ржаной		пром.выпуск	10	15	0,7	1,0	0,1	0,2	4,6	6,9	21,0	31,5
Хлеб пшеничный		пром.выпуск	10	15	1,0	1,6	0,4	0,7	4,7	7,1	27,4	41,1
Чай с вареньем		685, Сб-к 2004	150	180	0,1	0,2	0,0	0,0	10,5	12,6	42,0	50,4
Печенье		пром.выпуск	20	40	1,5	3,0	2,0	3,9	14,9	29,8	83,2	166,3
итого			310	370	23,3	25,8	10,3	12,6	58,3	80,0	421,1	536,8
Всего					54,2	66,1	43,2	59,0	163,9	205,6	1258,5	1622,3

ЗАВТРАК		54-1к	180	220	5,8	7,0	5,8	7,0	29,7	36,3	187,0	228,5
Каша жидкая молочная кукурузная		685, сб 2004	150	180	0,1	0,1	0,0	0,0	5,2	6,3	21,0	25,2
Чай полусладкий		пром.выпуск	85,5	90	0,3	0,3	0,2	0,2	8,8	9,2	31,9	33,5
Груша свежая		пром.выпуск	15	30	1,5	2,8	0,6	1,1	7,0	13,0	41,1	76,7
Хлеб пшеничный		итога	430,5	520	7,7	10,2	6,6	8,3	50,7	64,8	281,0	363,9
2-ой ЗАВТРАК												
Напиток тыквенный			170	200	0,3	0,4	0,0	0,0	17,6	20,6	71,4	84,0
		итога	170	200	0,3	0,4	0	0	17,6	20,6	71,4	84
ОБЕД												
Салат "Степной"		252, сб 2004 г.	30	60	0,4	0,8	3,0	6,0	1,2	2,5	38,8	77,7
Суп картофельный с крупой, рыбой		131	150	200	1,4	1,8	4,3	4,7	7,2	9,6	93,4	124,5
Тефтели из говядины паровые с соусом		54-8м/ 54-3соус	50/25	70/30	7,8	10,8	5,7	7,8	6,2	8,2	106,8	145,8
Каша гречневая рассыпчатая		297, сб 2004 г.	140	140	4,4	4,4	4,6	4,6	19,9	19,9	140,0	140,0
Компот из яблок и вишни		54-5хн	150	200	0,2	0,2	0,1	0,1	7,7	10,2	31,9	42,5
Хлеб пшеничный		пром.выпуск	20	25	2,1	2,5	0,8	1,0	9,4	11,7	54,8	68,5
Хлеб ржаной		пром.выпуск	10	15	0,7	1,0	0,1	0,2	4,6	6,9	21,0	31,5
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК			565	740	17,0	21,5	18,6	24,4	56,2	69,0	486,7	630,5
Капуста тушеная с мясом		54-10м	110	160	12,1	17,6	11,9	17,2	7,2	10,4	186,5	271,2
Чай с сахаром		685, сб 2004	150	200	0,1	0,2	0,0	0,0	10,5	14,0	42,0	56,0
Булочка "Творожная"		786, Сб-к 2004	50	60	6,6	6,6	1,8	1,8	27,8	27,8	147,5	147,5
Хлеб ржаной		пром.выпуск	20	30	1,4	2,1	0,2	0,3	9,2	13,8	42,0	63,0
Всего		итога	330	450	20,2	26,5	13,9	19,3	54,7	66,0	418,0	537,7
					45,2	58,6	39,1	52,0	179,2	220,4	1257,1	1616,1

4 день

ЗАВТРАК												
Каша жидкая молочная пшенная	311, сб 2004 г.	150	200	5,7	6,3	8,0	19,4	27,5	36,3	188,5	247,8	
Чай полусладкий	685, сб 2004 г.	200	200	0,1	0,1	0,0	0,0	7,0	7,0	28,0	28,0	
Хлеб пшеничный	пром. выпуск	22	30	2,2	3,0	0,8	1,2	10,2	14,1	60,3	82,2	
	ИТОГО	372	430	8,0	9,4	8,8	20,6	44,7	57,4	276,8	358,0	
2-ой ЗАВТРАК												
Кефир	пром. выпуск	120	150	3,5	4,4	3,8	4,7	4,8	6,0	70,8	88,5	
	ИТОГО	120	150	3,5	4,4	3,8	4,7	4,8	6,0	70,8	88,5	
ОБЕД												
Салат из свеклы отварной	54-13з	30	60	0,4	0,8	1,3	2,7	2,3	4,6	22,8	45,6	
Суп картофельный с клецками	160, сб 2004 г.	150	200	2,4	3,2	2,4	3,2	8,5	11,4	118,4	140,0	
Суфле из печени	476, Сб-к 2004г.	60	80	12,9	17,2	3,1	4,1	11,6	16,4	77,1	98,4	
Рагу из овощей	54-9г	120	150	2,2	2,8	5,9	7,4	10,9	13,6	106,7	133,4	
Кисель из каркаде	638, Сб-к 2004 г.	150	200	0,1	0,2	0,0	0,0	20,2	27,0	81,0	108,0	
Хлеб пшеничный	пром. выпуск	18	30	1,8	3,2	0,7	1,3	8,4	14,3	49,3	82,2	
Хлеб ржаной	пром. выпуск	15	10	1,0	0,7	0,2	0,1	6,9	4,6	31,5	21,0	
	ИТОГО	543	730	20,8	28,1	13,6	18,8	68,8	91,9	486,8	628,6	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК												
Суфле творожное	365, Сб-к 2004 г.	90	120	15,4	20,6	6,0	8,1	14,5	19,4	175,8	234,3	
Повидло яблочное	пром. выпуск	12	20	0,1	0,1	0,0	0,0	7,5	12,7	31,2	52,1	
Бананы	пром. выпуск	85,5	90	1,3	1,3	0,5	0,5	18,0	18,9	80,8	85,1	
Чай с молоком	507, сб 2012 г.	150	200	1,2	1,6	1,2	1,6	14,5	19,4	65,2	87,0	
Хлеб пшеничный	пром. выпуск	10	12	1,0	1,2	0,4	0,4	4,7	5,6	27,4	32,8	
Хлеб ржаной	пром. выпуск	20	25	1,4	1,7	0,2	0,2	9,2	11,5	42,0	52,5	
	ИТОГО	367,5	467,0	20,4	26,5	8,3	10,8	68,4	87,5	422,4	543,8	
Всего				52,7	68,4	34,5	54,9	186,7	242,8	1256,8	1618,9	

5 день											
ЗАВТРАК											
Сыр твердых сортов в нарезке Каша жидкая молочная манная Чай полусладкий Хлеб пшеничный Яблоки свежие	54-1з	7	10	1,6	2,3	2,1	3,0	0,0	0,0	25,4	36,3
	311, Сб 2004 г.	150	200	4,7	6,3	5,4	7,2	24,0	32,0	164,2	219,0
	685, сб 2004 г.	200	200	0,1	0,1	0,0	0,0	7,0	14,0	28,0	28,0
	пром.выпуск	10	15	1,0	1,5	0,4	0,7	4,7	7,1	27,4	41,1
	пром.выпуск	85,5	90	0,3	0,3	0,3	0,3	8,4	8,8	38,0	40,0
	итого	452,5	515	7,7	10,5	8,2	11,2	44,1	61,9	283	364,4
2-ой ЗАВТРАК											
Молоко	пром.выпуск	130	170	3,8	4,9	3,2	4,2	6,2	8,1	69,2	90,5
	итого	130	170	3,8	4,9	3,2	4,2	6,2	8,1	69,2	90,5
ОБЕД											
Огурцы свежие Свекольник Суфле рыбное Соус белый основной Картофель отварной Напиток из шиповника Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	54-2з	30	60	0,2	0,5	0,0	0,1	0,7	1,5	4,2	8,5
	145, сб 2012г.	150	200	1,3	2,0	4,9	6,1	8,2	11,8	60,0	80,0
	400, сб 2004 г.	60	80	12,5	17,3	7,0	9,7	2,0	2,8	121,3	169,0
	54-2соус	20	40	0,4	0,8	0,7	1,4	0,8	1,6	12,4	24,8
	518, Сб-к 2004 г.	120	150	2,4	3,0	3,5	4,3	19,5	24,3	120,0	150,0
	705, Сб-к 2004 г.	150	200	0,1	0,2	0,0	0,0	13,7	18,3	57,4	76,6
	пром.выпуск	25	25	1,7	1,7	0,2	0,2	11,5	11,5	52,5	52,2
	пром.выпуск	20	25	2,1	2,5	0,8	1,0	9,4	11,7	54,8	68,5
	итого	575	780	20,7	28,0	17,1	22,8	65,8	83,5	482,6	629,6
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК											
Помидоры соленые Печень по-строгановски Рис припущенный Чай с сахаром Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	121, Сб-к 2012 г.	30	60	0,3	0,6	0,0	0,0	0,8	1,7	6,0	12,0
	431, Сб-к 2004 г.	50/20	70/30	10,1	11,5	10,0	14,1	3,7	5,4	140,0	200,6
	512, сб 2004 г.	110	130	2,7	3,2	5,5	6,5	28,6	33,8	151,0	178,5
	685, сб 2004 г.	180	180	0,2	0,2	0,0	0,0	12,6	12,6	50,4	50,4
	пром.выпуск	10	20	0,7	1,4	0,1	0,2	4,6	9,2	21,0	42,0
	пром.выпуск	18	20	1,8	2,1	0,7	0,8	8,4	9,4	49,3	54,8
	итого	418	510	15,8	19,0	16,3	21,6	58,7	72,1	417,7	538,3
Всего				48,0	62,4	44,8	59,8	174,8	225,6	1252,5	1622,8

6 день

ЗАВТРАК												
Сыр твердых сортов в нарезке	54-1з	9	15	2,1	3,5	2,7	4,5	0,0	0,0	32,6	54,5	
Суп молочный с гречневой крупой	161, сб 2004 г.	130	200	2,9	4,5	3,9	6,0	11,2	17,2	50,8	104,4	
Груши свежие	пром.выпуск	85,5	90	0,3	0,3	0,2	0,2	8,8	9,2	31,9	33,5	
Какао с молоком	693, сб 2004 г.	150	180	1,8	2,2	2,3	2,8	19,5	23,4	88,5	106,2	
Груши свежие	пром.выпуск	85,5	90	0,3	0,3	0,2	0,2	8,8	9,2	31,9	33,5	
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	10	10	1,0	1,0	0,4	0,4	4,7	4,7	27,4	27,4	
2-ой ЗАВТРАК	Итого	470	585	8,4	11,8	9,7	14,1	53	63,7	263,1	359,5	
Напиток тыквенный	пром.выпуск	170	200	0,3	0,4	0,0	0,0	17,6	20,6	71,4	84,0	
Итого	Итого	170	200	0,3	0,4	0	0	17,6	20,6	71,4	84	
ОБЕД												
Салат из свеклы с курагой и изюмом	54-14з	30	60	0,5	1,0	1,6	3,2	5,2	10,3	36,7	73,4	
Рассольник Ленинградский	131, сб 2004 г.	150	200	1,4	1,8	5,9	7,0	10,5	14,0	95,0	108,0	
Тефтели рыбные	54-11р	50	70	6,3	8,9	4,0	5,6	6,2	8,8	86,8	121,6	
Макаронные отварные с овощами	54-2г	120	140	3,6	4,3	4,8	5,6	21,1	24,7	144,6	168,7	
Компот из чернослива	54-3хн	150	180	0,4	0,5	0,2	0,2	14,6	17,5	61,0	73,1	
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	10	12	1,0	1,2	0,4	0,4	4,7	5,6	27,4	32,8	
Хлеб ржаной	пром.выпуск	20	25	1,4	1,7	0,2	0,2	9,2	11,5	42,0	52,5	
Итого	Итого	530	687	14,6	19,4	17,1	22,2	71,5	92,4	493,5	630,1	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК												
Запеканка из творога с морковью	54-2т	120	150	12,4	15,5	7,4	9,2	21,0	26,3	199,6	249,5	
Соус сметанный	54-1соус	20	30	0,3	0,4	1,6	2,4	0,6	0,9	18,5	27,7	
Чай фруктовый с вишней, малиной и яблок.	54-19пн	150	200	0,2	0,2	0,0	0,0	1,3	1,7	6,6	8,6	
Коржик молочный	54-2в	40	50	2,6	3,3	3,9	4,9	20,8	26,1	130,0	162,5	
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	15	26	1,6	2,7	0,7	1,1	7,1	12,6	41,1	71,2	
Хлеб ржаной	пром.выпуск	10	10	0,7	0,7	0,1	0,1	4,6	4,6	21,0	21,0	
Итого	Итого	355	466	17,8	22,8	13,7	17,7	55,4	72,2	416,8	540,5	
Всего	Итого			41,1	54,4	40,5	54,0	197,5	248,9	1244,8	1614,1	

7 день

[illegible]

8 день													
ЗАВТРАК													
Горошек зеленый	54-20з	0	30	0,0	0,8	0,0	0,0	0,1	0,0	1,7	0,0	11,0	
Омлет натуральный	340, сб 2004 г.	90	140	8,6	13,4	12,0	18,7	0,0	2,1	3,4	150,5	234,2	
Чай с малиной и сахаром	54-7гн	180	200	0,2	0,3	0,1	0,1	0,0	6,6	7,4	28,0	31,3	
Фруктовое пюре	пром.выпуск	80	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	12,0	0,0	48,0	0,0	
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	20	30	2,1	3,0	0,8	1,2	9,4	14,1	54,8	82,2	358,7	
2-ой ЗАВТРАК	итого	370	400	10,9	17,5	12,9	20,1	30,1	26,6	281,3			
Сок абрикосовый	пром.выпуск	130	170	0,6	0,9	0,0	0,0	16,5	21,6	68,6	89,7		
	итого	130	170	0,6	0,9	0	0	16,5	21,6	68,6	89,7		
ОБЕД													
Салат из б/к капусты, помидорами, огурцами	54-6з	30	50	0,6	1,0	3,2	5,3	1,2	2,0	36,9	61,5		
Суп лапша домашняя с птицей	148, сб 2004 г.	150	200	2,7	3,2	4,0	5,4	8,4	11,3	90,0	114,8		
Котлеты из говядины	54-4м	50	70	9,1	12,8	8,7	12,2	8,2	11,6	147,5	206,5		
Рагу из овощей	54-9г	120	140	2,1	2,4	5,9	6,9	10,9	12,7	106,7	124,4		
Компот из клюквы	54-12хн	150	180	0,1	0,1	0,0	0,0	5,3	6,4	21,5	25,9		
Хлеб ржаной	пром.выпуск	30	35	2,1	2,4	0,3	0,3	13,8	16,1	63,0	73,5		
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	10	10	1,0	1,0	0,4	0,4	4,7	4,7	27,4	27,4		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	итого	540	685	17,7	22,9	22,5	30,5	52,5	64,8	493,0	634,0		
Суфле из моркови с творогом	54-3т	120	120	9,2	9,2	5,5	5,5	18,6	18,6	160,7	160,7		
Печенье	пром.выпуск	18	37	1,3	2,7	1,8	6,2	13,4	27,5	74,8	153,8		
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	15	30	1,6	3,2	0,7	1,3	7,1	14,3	41,1	82,2		
Сок виноградный	пром.выпуск	180	180	0,5	0,5	0,4	0,4	29,3	29,3	122,8	122,8		
Хлеб ржаной	пром.выпуск	10	10	0,7	0,7	0,1	0,1	4,6	4,6	21,0	21,0		
	итого	343	377	13,3	16,3	8,5	13,5	73,0	94,3	420,4	540,5		
Всего		1383	1632	42,5	57,6	43,9	64,1	172,1	207,3	1263,3	1622,9		

9 день

ЗАВТРАК		54-1з	7	9	1,6	2,1	2,1	2,7	0,0	25,4	32,7
Сыр твердых сортов в нарезке											
Каша жидкая молочная пшеничная		311, сб 2004 г.	150	200	5,1	5,3	4,4	7,2	24,1	156,2	219,0
Яблоки свежие		пром.выпуск	85,5	90	0,3	0,3	0,3	0,3	8,4	38,0	40,0
Чай полусладкий		685, сб 2004 г.	150	180	0,1	0,2	0,0	0,0	5,3	21,0	25,2
Хлеб пшеничный		пром.выпуск	15	15	1,6	1,6	0,7	0,7	7,1	41,1	41,1
2-ой ЗАВТРАК		Итого	407,5	494	8,7	9,5	7,5	10,9	44,9	281,7	358
Йогурт		пром.выпуск	120	160	4,0	5,4	3,0	4,0	6,6	69,8	93,0
		Итого	120	160	4	5,4	3	4	6,6	69,8	93
ОБЕД											
Салат из свеклы с курагой и изюмом		54-14з	30	50	0,5	0,8	1,6	2,6	5,2	36,7	61,1
Суп картофельный с мясными фрикадельк		137, сб 2004 г.	150	200	0,8	1,1	3,1	4,1	5,7	67,0	89,3
Суфле рыбное		54-8р	50	70	8,5	12,0	3,6	5,1	2,1	76,1	106,6
Картофельное пюре		520, сб 2004 г.	110	130	2,5	3,0	3,5	4,1	12,2	107,1	126,6
Соус сметанный		54-1соус	20	20	0,2	0,2	1,6	1,6	0,6	18,5	18,5
Компот из смеси сухофруктов		639, сб 2004 г.	150	190	0,1	0,1	0,1	0,1	22,4	82,8	104,7
Хлеб ржаной		пром.выпуск	33	40	2,3	2,8	0,3	0,4	15,1	69,3	84,0
Хлеб пшеничный		пром.выпуск	12	15	1,2	1,6	0,5	0,7	5,6	32,8	41,1
		Итого	555	715	16,1	21,6	14,3	18,7	68,9	490,3	631,9
УЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК											
Капуста тушеная с мясом		54-10м	120	150	13,3	16,6	13,0	16,2	7,8	203,5	254,4
Чай с грушей и апельсином		54-20н	150	200	0,2	0,3	0,0	0,0	1,2	6,6	8,9
Коржик молочный		54-2в	40	60	2,6	3,9	4,0	6,0	21,0	129,9	194,8
Хлеб пшеничный		пром.выпуск	16	22	1,6	2,2	0,7	0,9	7,5	43,7	48,2
Хлеб ржаной		пром.выпуск	15	15	1,0	1,0	0,2	0,2	6,9	31,5	31,5
			341	447	18,7	24,0	17,9	23,3	44,4	415,2	537,8
Всего			1423,5	1816	47,5	60,5	42,7	56,9	164,8	1257,0	1620,7

10 день

ЗАВТРАК		160, сб 2004 г.	150	200	3,8	5,0	5,0	6,6	14,6	19,4	115,0	153,3
Суп молочный с макаронными изделиями		пром. выпуск	85,5	90	0,3	0,3	0,2	0,2	8,8	9,2	31,9	34,0
Груши свежие		693, сб 2004 г.	150	200	1,8	2,5	2,4	3,2	23,4	26,0	88,5	118,0
Какао с молоком		пром. выпуск	20	20	2,0	2,0	0,8	0,8	9,4	9,4	54,8	54,8
Хлеб пшеничный		итого	405,5	510	7,9	9,8	8,4	10,8	56,2	64	290,2	360,1
2-ой ЗАВТРАК												
Кефир		пром. выпуск	120	155	3,5	4,4	3,8	4,8	4,8	6,2	70,8	90,4
итого			120	155	3,5	4,4	3,8	4,8	4,8	6,2	70,8	90,4
ОБЕД												
Помидоры свежие		54-3з	30	60	0,2	0,4	0	0	1,2	2,5	5,7	11,5
Суп картофельный с бобовыми		139, сб 2004 г.	150	200	1,4	1,8	2,9	3,4	11,6	15,5	80	110,7
Тефтели из говядины паровые		54-8м	60	80	8,2	10,9	7,1	9,5	5	6,7	117,1	156,1
Каша гречневая рассыпчатая		297, сб 2004 г.	130	150	3,9	4,5	4,2	4,9	13,7	15,9	130	150
Компот из черносслива		54-3хн	150	200	0,4	0,6	0,2	0,2	14,6	19,4	61	81,3
Хлеб пшеничный		пром. выпуск	12	22	1,2	2,2	0,4	0,8	5,6	10,3	32,8	60,3
Хлеб ржаной		пром. выпуск	30	30	2,1	2,1	0,3	0,3	13,8	13,8	63	63
итого			562	742	17,4	22,5	15,1	19,1	65,5	84,1	489,6	632,9
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК												
Суфле из курицы		54-22м	50	80	11,1	17,9	4,5	7,3	0,3	0,4	86,9	139,1
Макаронные отварные с овощами		54-2г	110	130	3,4	4,0	4,5	5,3	19,4	22,9	132,5	156,6
Чай с сахаром		54-2гн	200	200	0,2	0,2	0,0	0,0	6,5	6,5	26,8	26,8
Хлеб пшеничный		пром. выпуск	10	25	1,0	2,6	0,4	1,1	4,7	11,9	27,4	68,5
Хлеб ржаной		пром. выпуск	20	20	1,4	1,4	0,2	0,2	9,2	9,2	42,0	42,0
Вафли с фруктовыми начинками		пром. выпуск	30	30	0,8	0,8	1,0	1,0	23,2	23,2	105,0	105,0
итого			420	485	17,9	26,9	10,6	14,9	63,3	74,1	420,6	538,0
Всего			1507,5	1892	46,7	63,6	37,9	49,6	189,8	228,4	1271,2	1621,4
Всего за 10 дней					466,3	604,2	403,5	547,2	1790,4	2248,1	12601,6	16205,9
Средняя за 10 дней												
Норма					46,6	60,4	40,3	54,7	179,0	224,8	1260,0	1620,0

Использован " Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах", выпуск 2004 года.
 "Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений", выпуск 2012 год
 При приготовлении блюд применяется йодированная соль.

Инженер - технолог МКУ РЦ УО УКМО

Т.А.Прусакова

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 520251343390373548250310750880108285629354443700

Владелец Хамкова Надежда Владимировна

Действителен с 30.04.2025 по 30.04.2026